

# バランスの良い食事ってどんな食事??

定食タイプの組み合わせは自然に栄養バランスがととのいます。

**主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえましょう。**

## 副菜

野菜・海藻・きのこなどを主体としたおかずのグループです。これからが旬のなすを使った「焼きなすのゴマ和え」や、冷やしていただく「涼伴茄子」などはいかがでしょう。また、きゅうりやトマトなど生野菜が美味しい季節になります。ドレッシングやマヨネーズなどの油脂にはお気をつけください。

## 主食

ごはん・パン・麺類などの穀類のグループです。スポーツ栄養上大変重要な役割をはたしますので、運動するときはまず主食をしっかり摂りましょう。朝食も、まずはパン1枚からでも始めてみるのはいかがでしょうか。

## 主菜

肉や魚などのタンパク質を多く含むメインのおかずです。ただし、たんぱく質と同時に脂質も多く含みます。減量時は肉は赤身のももかヒレにし、脂の多いバラ肉やベーコンは控えめにしましょう。



## 様

健康的なシェイプアップには、3食規則正しくバランスよく食べることが大切となってきます。急激なダイエットや偏った食事は、体力や筋肉量を落としかねません。1ヶ月1kgの減量を目標に、食事内容を考えていかれると良いと思います。1ヶ月に1kg減量するためには、1日に240kcal控えればよい計算になります。〇〇様の適量を記載した表を参考に、摂り過ぎや不足を確認され、そのうえで過剰部分を控えられと無理なく健康的にシェイプアップできますよ。

食事プログラム担当 網谷

次面には、どのような食品をどれだけ摂れば良いかの目安を記載いたしました。

食品を1群~4群に分け、食品群名の隣に摂取すべき食品数を記載しました。献立を立てるときの目安としてご利用下さい。